TUNTURI®

From the **Heart**

R60

OWNER'S MANUAL	2 - 8
BETRIEBSANLEITUNG	9 - 16
MODE D'EMPLOI	17 - 24
HANDLEIDING	25 - 32
MANUALE D'USO	33 - 40
MANUAL DEL USUARIO	41 - 48
BRUKSANVISNING	49 - 55
KÄYTTÖOHJE	56 - 61

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

DEUTSCH

CONTENTS

MONTAGE	10
TRAINIEREN	10
BETRIEB	11
COCKPIT	13
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG	14
WARTUNG	15
BETRIEBSSTÖRUNGEN	15
TECHNISCHE DATEN	16

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

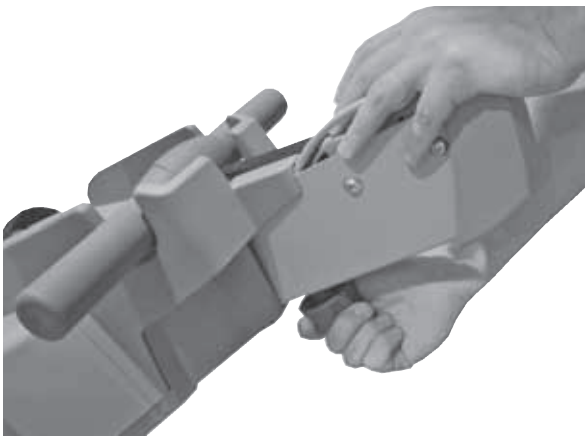
Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich immer, dass der Vorderrahmen vorwärts gerichtet eingerastst ist. Befestigen Sie stets das Sicherungsrad bevor Sie mit dem Training beginnen.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
• Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die
Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad)
vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Aufund Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
• Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. and repair work.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF

MONTAGE



Das Rudergerät wird transportgesichert geliefert. Lösen Sie die Sperre des Vorderrahmens unter dem Sitz und schieben Sie den Sitz zurück. Ziehen Sie den über den Rahmen geklappten Vorderrahmen nach oben und nach vorne. Ziehen Sie den Sicherungsstift hoch und drücken Sie den Vorderrahmen gleichzeitig bei der Seilzugabdeckung nach unten. Lassen Sie den Sicherungsstift los und vergewissern Sie sich, dass der Vorderrahmen vorwärts gerichtet eingerastst ist. Befestigen Sie stets den Sicherungsstift bevor Sie mit dem Training beginnen.

COCKPIT

Drehen Sie das Messgerät vorsichtig vom Frontrahmen weg, sodass Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Messgeräts entfernen können. Öffnen Sie das Batteriefach vorsichtig von der unteren Kante aus. Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen! Legen Sie die Batterien (4 x C) entsprechend der Markierungen im Batteriefach ein. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf und setzen Sie das Messgeräts in einem Winkel wieder zurück, der Ihr Training nicht beeinträchtigt. Bitte beachten Sie, dass die Uhr am Cockpit zwar die Batterien benutzt, wenn das Gerät nicht an eine Stromquelle angekoppelt ist; übrigens würde die Uhr sich auf Null stellen.

Stellen Sie das Cockpit so ein, dass es einen für das Training geeigneten Winkel aufweist.

TRANSFORMATOR

Schließen das Transformatorkabel an einer Steckdose an. Schließen Sie dann den Transformatorstecker an der Steckdose des Vorderrahmens an. Trennen Sie den Transformator immer vom Gerät und dem Netzstrom ab, wenn Sie Ihr Training beendet haben. BITTE BEACHTEN! Trennen sie immer erst das Netzkabel vom Fitnessgerät. Anschließend können sie es von der Stromquelle trennen. Verbinden Sie das Netzkabel immer erst mit der Stromquelle. Anschließend können Sie es mit dem Fitnessgerät verbinden. Wenn Sie diese Reihenfolge nicht einhalten, wird die Anzeigeuhr zurückgesetzt.

Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät wird mit einer Schlaufe und einem Haken für eine sichere Befestigung des Rudergeräts in der Aufbewahrungsposition geliefert. Wählen Sie einen geeigneten Aufbewahrungsort für Ihr Rudergerät neben einer Wand und befestigen Sie den Haken in der richtigen Höhe an der Wand. Heben Sie Ihr Rudergerät vor dem Haken in die Aufbewahrungsposition. Führen Sie die mit dem Rudergerät gelieferte Schlaufe um die Querschiene und befestigen Sie die Schlaufe am Haken. Nicht auf das Rudergerät klettern, wenn es sich in der Aufbewahrungsposition befindet!

TRAINIEREN

Rudern ist eine wirkungsvolle Form des Fitnesstrainings. Es fördert den Blutkreislauf und wirkt sich positiv auf alle großen Muskelgruppen aus: Rücken-, Bauch-, Hand-, Schulter-, Hüft- und Beinmuskulatur. Rudern trainiert den Bewegungsapparat ohne Überbeanspruchung der Gelenke.

Rudern ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Zugwiderstand beginnen. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben

drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

BETRIEB

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES

Sie können die Trainingsintensität während des Trainings durch Drücken der + / - Tasten erhöhen oder senken: Erhöhen Sie den Widerstand/Puls mit der + Taste und senken Sie den Widerstand/Puls mit der - Taste.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Das Cockpit hat einen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung nicht kodierte Messgurte verwenden können. Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Befestigen Sie den Messwertgeber und stellen Sie den flexiblen Gurt oberhalb der Brust so ein, dass die Elektroden während des Trainings Kontakt zur Haut haben. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender
trägt, während der Herzfrequenzmessung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

RUDERBEWEGUNG

Vor der ersten Ruderbewegung die Fussriemen festziehen. Nehmen Sie die Ausgangstellung ein. Rücken etwas nach vorne gebeugt, Arme gestreckt, mit beiden Händen die Zugarme von oben umgreifen und mit der Ruderbewegung beginnen. Den Körper bei gleichzeitigem Durchdrücken der Knie nach hinten schieben. Zurück zur Ausgangsstellung, nach vorne beugen und Unterarme strecken. Beim Training den Rücken möglichst gerade halten.

ARMBEUGER

Zugstange im Untergriff umfassen. Füsse durch Fussriemen sichern. Knie strecken und Bewegung mit gestreckten Armen anfangen. Nun die Arme beugen. Durch Halten der Zugstange im Untergriff wird der Bizeps noch effizienter trainiert. Sie können auch Ihren Bizeps trainieren, indem Sie sich vor das Gerät stellen, den Griff entweder oben oder unten festhalten und Ihre Arme beugen.

ARMSTRECKER

Setzen Sie sich rückwärts auf das Gerät und umfassen Sie die Zugstange. Nun die Arme nach oben durchstrecken.

BRUSTMUSKELN

Stellen Sie sich neben das Gerät mit einem Fuß zwischen den Schienen. Den Arm angewinkelt halten und die Zugstange ziehen. Die Übung mit anderem Arm wiederholen.

SCHULTERN

Stellen Sie sich vor das Gerät und greifen Sie über die Stange. Ziehen Sie die Stange nach oben, indem Sie Ihre Schultern heben und Ihre Arme beugen. Machen Sie dabei Ihren Rücken gerade.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Vergewissern Sie sich stets, dass der Seilzug nicht geknickt wird. Sicherstellen, dass der Zugbegrenzer das Zugseil nicht verschleisst!!

COCKPIT

BEDIENUNGSTASTEN

1. SET
Wahl der Zielwerte. Dieselbe Taste findet sich auch auf der Fernbedienung der Zugstange.
2. RESET
Nullen der Trainingswerte, Enden des Trainings und Rückkehr zur Hauptanzeige.
3. + / -
Einstellung der Zielwerte. Dieselben Tasten finden sich auch auf der Fernbedienung der Zugstange.
4. RECOVERY
Messung der Erholungsherzfrequenz.
5. START / STOP
Das Training starten und unterbrechen.

ZUGSTANGENTASTEN

Damit die Tasten auf der Zugstange funktionieren, muss das Gerät an den Netzstrom angeschlossen sein. Die Tasten übertragen nur die Informationen von einzeln gedrückten Tasten an das Messgerät; das Messgerät erkennt kein längeres Drücken der Tasten.

Wenn die Zugstangentasten nicht funktionieren, überprüfen Sie zuerst, ob das Gerät an den Netzstrom angeschlossen ist. Setzen Sie danach die Fernsteuerung zurück durch gleichzeitiges Drücken der drei Zugstangentasten für 5 Sekunden. Prüfen Sie dann den Betrieb der Zugstangentasten.

Beachten Sie, dass die Zugstange über eine Batterie verfügt. Sollten die Tasten der Zugstange nicht funktionieren, tauschen Sie die Batterie aus und vergewissern Sie sich, dass Sie die neue Batterie richtig herum einsetzen. Bei normalem Gebrauch zu Hause kann die Lebensdauer der Batterie mehrere Jahre betragen.

WICHTIG! Setzen Sie nach dem Training die Zugstange auf den Halter zurück. Lassen Sie die Zugstange niemals mitten in einer Ruderbewegung los!

ANZEIGEN

1. Strokes (Schlaggeschwindigkeit/Min) Die Anzahl an Schlägen/Minute; unterhalb der Anzeige befindet sich auch eine Leiste, welche die Schlaggeschwindigkeit wiedergibt.
2. Trainingsdauer
00:00 – 99:59, Messung nach jeder Sekunde, h1:40 – h9:59 Messung nach jeder Minute
3. Herzfrequenz während des Trainings Herz-Symbol blinkt im Takt mit der gemessenen Herzfrequenz.
4. Trainingsstrecke (km/mile)
0.00-99.99 km / miles
5. Speed (Timer für eine 500-Meter-Strecke; kmh/mph) Zeit 0-9.59/500m.
6. Energieverbrauch (Kcal)
Der berechnete Gesamtenergieverbrauch während des Trainings: 0-9999 kcal
7. Uhr (Clock)
Realzeituhr
8. Thermometer (Temp C / Temp F)
Messung der Raumstemperatur (Celsius oder Fahrenheit)
9. HUMIDITY % (Feuchtickeit)
Messung der Raumsfeuchtigkeit, 0-100%
10. Hauptnummerdisplay
Der gewählte Wert wird in grossen Nummern in der Mitte des Cockpits angezeigt. Andere Werte werden im oberen Rad gezeigt.
11. Profilanzeige des Trainingprogramms Das Profil eines gewählten fertigen Trainingsprogramms.
12. Batterienwechsel
Das Cockpit warnt im voraus wenn die Batterien gewechselt werden sollen.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird durch Drücken irgendeiner Taste gestartet. Wird das Gerät mehr als fünf Minuten nicht betriebt schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

Die gewünschte Messungseinheit mit der Taste auf der Rückseite des Cockpits wählen. Sie können zwischen metrische (km, km/h, Celsius) oder englische (miles, mph, Fahrenheit) Messungseinheiten wählen.

Die Einstellung der Zeit (Clock) geschieht auf folgende Weise: Bei der Hauptanzeige die + und - Tasten gleichzeitig 3 Sekunden drücken. Die Uhr zeigt sich jetzt in dem Display an. Die Zeit mit + 7 - Tasten einstellen. Durch drücken der SET-Taste können Sie von den Stunden zu den Minuten und zurück zu der Hauptanzeige kommen.

MANUAL-TRAINING

1. Sie können direkt mit dem Training beginnen, indem Sie die START/STOPTaste drücken. Passen Sie den Widerstandsgrad während des Trainings mit dem Einstellknopf an.
2. Sie können mit dem Training durch Wahl der Zielwerte anfangen. Die + / - Taste drücken bis am Display das Wort “Manual” steht.
3. Die SET-Taste drücken um die Zielwerte einzustellen.
4. TIME = Trainingsdauer mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. DISTANCE = Trainingsstrecke mit der Plus und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
6. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
7. PULSE = Obergrenze für Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen: das Cockpit zeigt ein Herz und einen “Pfeil oben” an. Durch Drücken der SET –Taste können Sie die Untergrenze für Herzfrequenz mit der Plus- und Minustasten einstellen: das Display zeigt jetzt ein Herz und einen “Pfeil unten” an. Wenn der Herzfrequenzwert die Obergrenze überschreitet, blinkt der betroffene Pfeil an dem Display. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET Taste.

8. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/ STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu rudern und beim Bedarf den Widerstand während des Trainings justieren.
9. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt “Over” an. Die Programminformation wird fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
10. Während der Pause können Sie das Training durch Drücken der RESET-Taste enden.
11. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet dass Sie das Ziel erreicht haben. Die Anzeige mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

TARGET HR –TRAINING (KONSTANTE HERZFREQUENZ)

Für ein Zielpulstraining (Target HR) müssen Sie das gewünschte Standardpulsniveau einstellen; während des Trainings hält das Gerät das eingestellte Pulsniveau ungeachtet der Trainingsgeschwindigkeit aufrecht.

1. Die + / - Taste drücken, bis das Display zeigt “Target HR” an.
2. Das gewünschte Herzfrequenzniveau für das Training durch Drücken der SET-Taste einstellen. Jetzt zeigt das Display “PULSE”, ein Herz und ein Pfeil oben/unten an. Das Zielniveau für die Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
3. TIME = Trainingsdauer mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
4. DISTANCE = Trainingsstrecke mit den Plus und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET-Taste.
6. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/ STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu rudern und beim Bedarf das Herzfrequenzniveau während des Trainings justieren.
7. Sie können das Training durch Drücken der START/ STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt“Over” an. Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit Minuten brauchen Sie nur die START/STOP
8. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste enden während das Cockpit in dem Pausezustand ist.
9. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet, dass Sie das Ziel erreicht haben. Das Display mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken

TRAININGSPROFILE

1. Nachdem das Cockpit eingeschaltet ist, + oder - Taste drücken bis auf dem Display ein Profilkod (P1-P8) und ein Profilform angezeigt werden. Bei allen Profilen handelt es sich um so genannte Standard- Leistungsprofile: Je schneller Sie rudern, desto schneller bewegen Sie sich auf der von dem Messgerät gemessen Entfernung vorwärts. Die vorprogrammierte Dauer aller Profile beträgt 20 Minuten.
2. Das gewünschte Profil mit der + oder - Taste wählen. Durch Drücken der SET-Taste kann die Dauer des Profils eingestellt werden: mit + / - Tasten kann die Zeit jede fünf Minuten zwischen 10:00 und 90:00 Minuten eingestellt werden.
3. Das Training durch Drücken der START/ STOP –Taste beginnen. Beginnen Sie zu rudern. Durch Drücken der + / - Tasten kann jenes Widerstandsniveau des Profils geändert werden, das gerade im Gang ist. Mit der + Taste nimmt der Widerstand zu; mit der – Taste nimmt er ab.
4. Sie können das Training durch Drücken der START/ STOP –Taste unterbrechen (am Cockpit zeigt das Wort “Over”. Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
5. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste beenden, wenn das Cockpit im Pausezustand ist. Wenn Sie das ganze Profil durchgeführt haben, gibt das Gerät ein Signallaut und blinkt den Zielwert, welches bedeutet dass Sie die Zielwerte erreicht haben. Das Display durch Drücken der START/STOP –Taste nullen und danach die RESET-Taste drücken.

RECOVERY – MESSUNG DER ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die “RECOVERY”-Taste gestartet. Auch das Display zeigt “Recovery” an.
2. Die Messung startet automatisch und dauert zwei Minuten.
3. Nach dem Ende der Messung zeigt das Display die Erholungsbeziehung als ein Prozentzahl. Je kleiner dieser Zahl ist, desto besser ist Ihre Kondition! Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.
4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RESET-Taste. Das Hauptdisplay stellt auch automatisch auf die Normalanzeige nach einem Minut um.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Die Transportanweisungen beachten. Wird das Gerät falsch angehoben bzw. transportiert, kann dies den Rücken belasten oder zu Gefahrensituationen führen.

Das Gerät wie folgt transportieren: stellen Sie sich hinter das Gerät. Mit der einen Hand den Sitz und mit der anderen die Profilschiene umgreifen. Das Gerät auf die Transportrollen am vorderen Ende anheben und an den gewünschten Platz schieben.

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt

getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

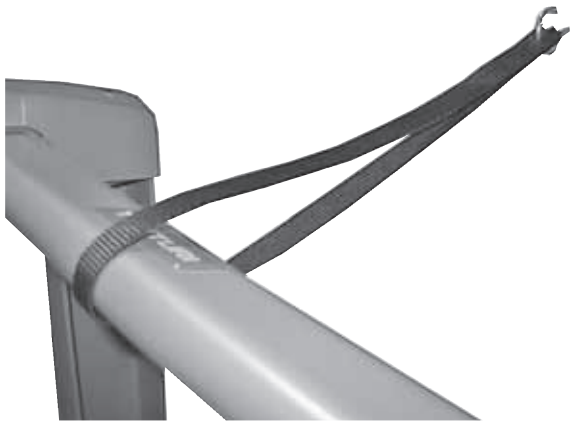
Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

Das R60 Rudergerät kann zur platzsparenden Aufbewahrung wie folgt in aufrechter Position aufbewahrt werden:

1. Lösen Sie den Sicherungsstift unter dem Vorderrahmen, drücken Sie den Vorderrahmen leicht nach unten und ziehen den Sicherungsstift nach oben.
2. Öffnen Sie die Sperre auf der linken Seite durch Drücken auf die Lasche. Heben Sie gleichzeitig den Vorderrahmen an.

3. Klappen Sie den Vorderrahmen vorsichtig zwischen den Schienen zusammen und verriegeln Sie ihn mit der sich im
vorderen Ende des Sitzes befindlichen Halterung. Vergewissern Sie sich, dass der Vorderrahmen sicher befestigt ist.
4. Fassen Sie die Querschiene auf der Rückseite des Rudergeräts und heben Sie das Gerät in eine aufrechte Position, sodass es auf den vorderen Stützen steht.

Verstauen Sie das Rudergerät in der Aufbewahrungsposition so an einer Wand, dass der Vorderrahmen nicht versehentlich auf eine Person fallen kann.



Sie einen geeigneten Aufbewahrungsort für Ihr Rudergerät neben einer Wand und befestigen Sie den Haken in der richtigen Höhe an der Wand. Heben Sie Ihr Rudergerät vor dem Haken in die Aufbewahrungsposition. Führen Sie die mit dem Rudergerät gelieferte Schlaufe um die Querschiene und befestigen Sie die Schlaufe am Haken. Nicht auf das Rudergerät klettern, wenn es sich in der Aufbewahrungsposition befindet!

WARTUNG

• Die R60 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen.
• Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.
• Die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.
• Reinigen Sie, falls erforderlich, die Innenseiten der Schiene, sodass sich der Sattel so leicht und leise wie möglich bewegt. Sie können ggf. die Sattelbewegung verbessern, indem Sie auf die Oberflächen der Schienen Paraffin auftragen.

BATTERIEAUSTAUSCH
Batterien des Messgeräts: Eine Warnmeldung zeigt an, wenn die Batterien des Messgeräts ausgetauscht werden müssen. Drehen Sie das Messgerät vorsichtig vom Frontrahmen weg, sodass Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Messgeräts entfernen können. Öffnen Sie das Batteriefach vorsichtig von der unteren Kante aus. Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen! Tauschen Sie die Batterien (4 „C“-Batterien) entsprechend der Markierungen aus. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf.

Batterie der Zugstange: Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Zugstange durch Entfernen der Befestigungsschrauben. Tauschen Sie die Batterie aus; vergewissern Sie sich, die neue Batterie in der richtigen Richtung einzulegen. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf.

BETRIEBS-STÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi- Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TECHNISCHE DATEN

Länge	200cm
Breite	48 cm
Höhe	56 cm
Gewicht	46 kg

Die R60 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Die R60 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

eturungosta, jotta voit irrottaa mittarin taustapuolella olevan paristokotelon kannen. Avaa paristokotelon kansi varovasti sen alareunasta. Varo vahingoittamasta johtoja. Vaihda paristot (4 x C) paristokotelossa olevien merkintöjen mukaisesti. Kiinnitä kansi takaisin paikalleen.

Vetokapulan paristo: avaa vetokapulan taustapuolella oleva paristokotelon kansi irrottamalla kiinnitysruuvi. Vaihda paristo, varmista että asetat pariston oikein päin pidikkeeseen. Kiinnitä kansi paikalleen.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyäyksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

TEKNISET TIEDOT

Pituus	200 cm
Leveys	48 cm
Korkeus	56 cm
Paino	46 kg

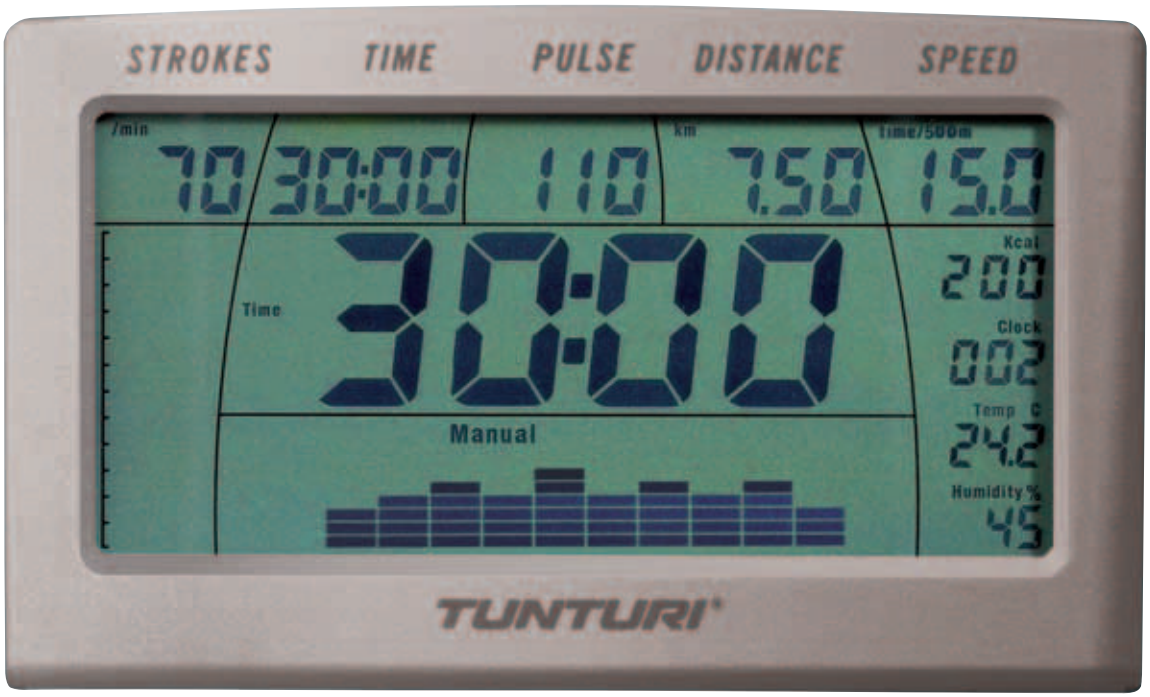
Tunturi R60 täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ ETY) ja pienjännitedirektiivin (73/23/ETY) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

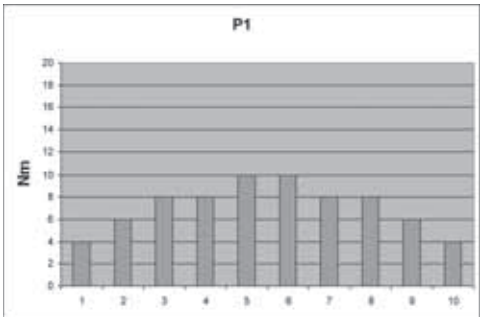
R60 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957).

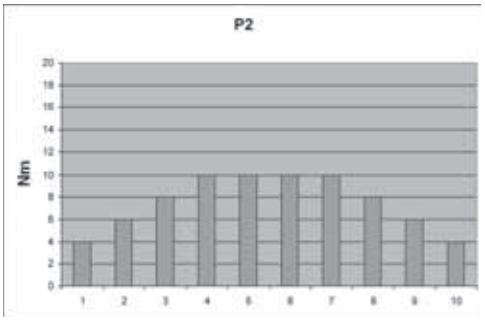
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

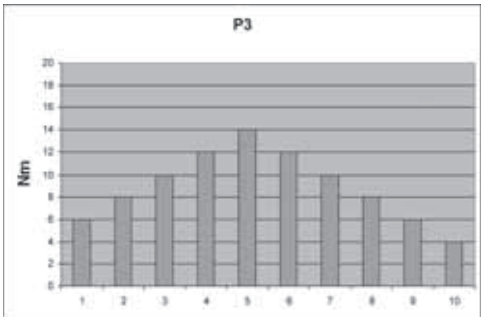
⚠ **TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

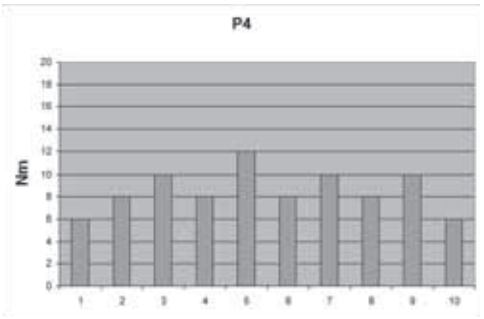
TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ TUNTURIHARJOITUSKUMPPANISI KANSSA.

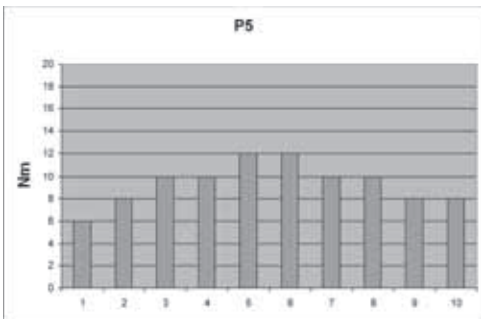

STROKES
TIME
PULSE
DISTANCE
SPEED
/min
km
Time/500m
70
30:00
110
7.50
15.0
Time
30:00
Kcal
200
Clock
002
Temp C
24.2
Humidity %
45
Manual
TUNTURI

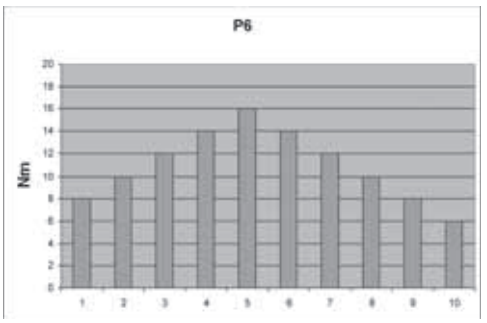

P1
Nm

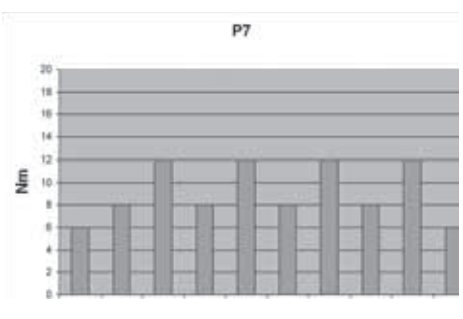

P2
Nm

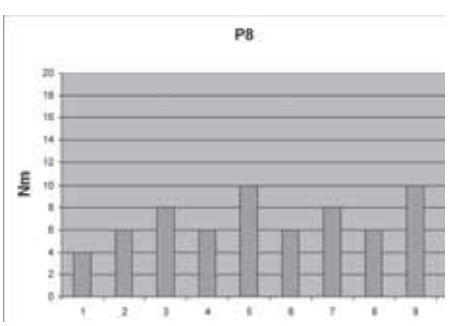

P3
Nm


P4
Nm


P5
Nm

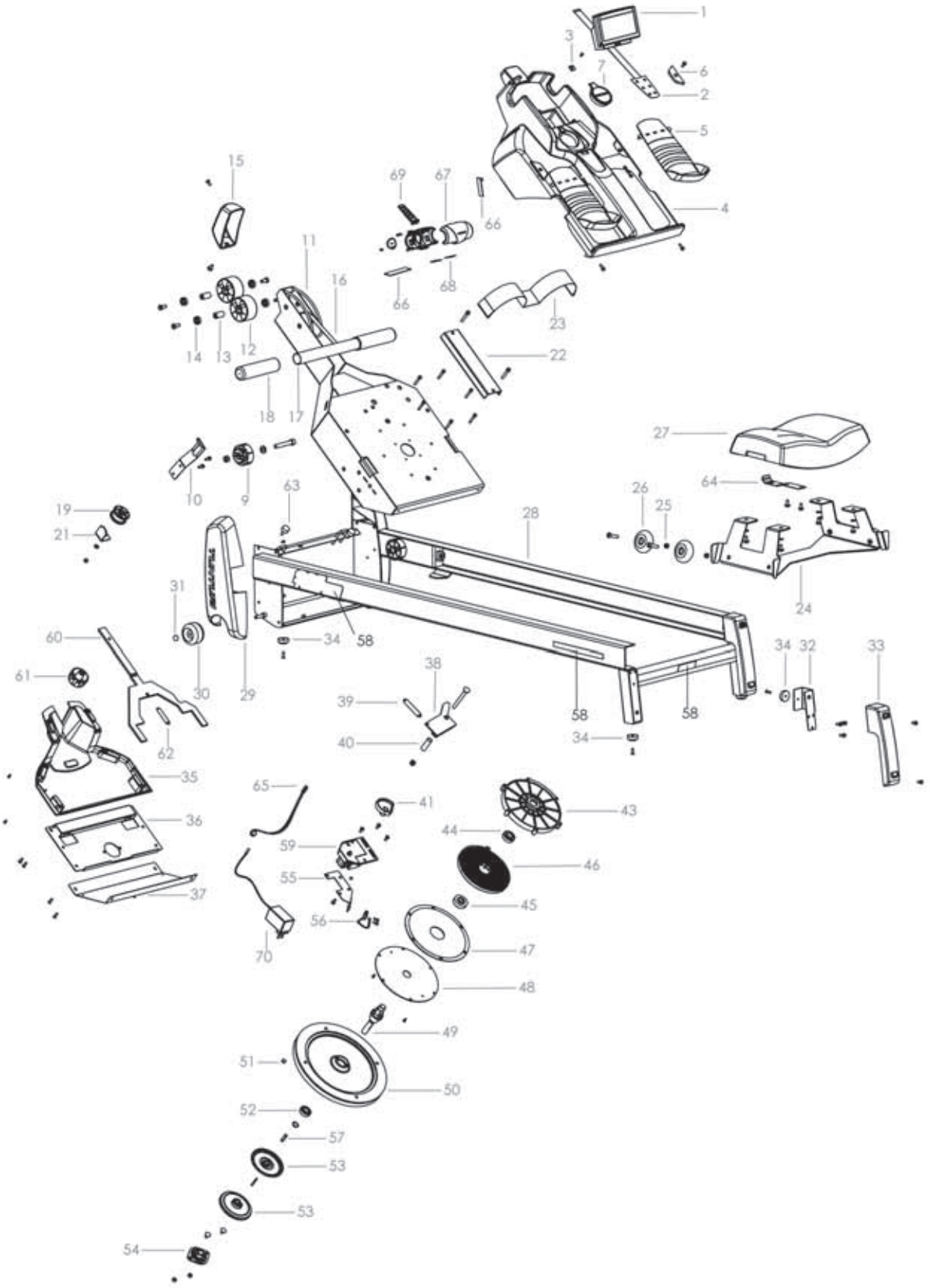

P6
Nm


P7
Nm


P8
Nm

R60 EXPLODED VIEW

10TUR60X00



PARTS LIST

1	User interface		1
2	Membrane		1
3	Monitor holder		1
-	KA 35x12 WN-1411	Screw	1
4	Foot rest cover		1
-	M5x14 DIN 7500	Screw	2
5	Foot rest		2
6	Plug		2
-	M5x12 DIN 7985	Screw	2
7	Knob		1
9	Sleeve		2
-	M10x65 DIN 912	Hex socket cap screw	2
-	M10 DIN 125	Washer	2
-	M10 DIN 934	Nut	2
10	Locking lever		1
-	M5x14 DIN 7500	Screw	2
11	Frame		1
12	Pulley		2
13	Sleeve		2
14	608 Z	Bearing	4
-	M8x20 ISO 7380	Hex socket cap screw	4
15	Pulley cover		1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	1
-	M6x16 DIN 912	Hex socket cap screw	1
16	Rope		1
17	Draw bar		1
18	Handle grip		2
19	Pulley		1
21	Pulley bracket		1
-	M6 DIN 125	Washer	1
-	M6 DIN 985	Nylon nut	1
22	Foot strap bracket		1
-	M6x35 DIN 912	Hex socket cap screw	2
23	Foot strap		1
24	Seat roller frame		1
25	Sleeve		4
26	Wheel		4
-	M8x35 ISO 7380	Hex. socket cap screw	4
27	Seat		1
-	M6 DIN 125	Washer	4
-	M6x14 ISO 7380	Hex socket cap screw	4
28	Main frame		1
29	Frame cover, RH		1
-	Frame cover, LH		1
-	KA 35x12 WN 1411	Screw	8
30	Wheel		2
31	Retainer		2
32	Rear bracket, LH		1
-	Rear bracket, RH		1
-	M5x14 DIN 7500	Screw	6
33	Rear support cover		2
-	M5x12 DIN 7985	Screw	4
34	Foot plug		8
-	M5x16 DIN 7500 M	Countersunk head screw	8
35	Case cover		1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	4
-	KA 35x12 WN-1411	Screw	4
36	Frame under plate		1
-	M5x12 DIN 966	Countersunk head screw	4
37	Under plate		1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	2
38	Brake slacker		1
-	Lock screw		1
-	Nylock nut		1
39	Spring		1
40	Spring		1
41	Adjustment wheel		1
43	Spring case	(incl. 44 - 48)	1
44	6003 ZZ	Bearing	1
45	Spring hub		1
46	Spring		1
47	Damper		1
48	Spring case cover		1
-	KA 35x12 WN-1411	Screw	2
-	M5x30 DIN 912	Hex socket cap screw	6
49	Axle		1
50	Flywheel	(incl. 51, 52)	1
51	Magnet		1
52	6003 ZZ - C3	Bearing	1
-	15 DIN 471	Retainer	1
53	Belt wheel		2
-	3x30 DIN 7	Cotter-pin	1
54	Bearing house		1
-	M6x12 DIN 603	Lock screw	2
-	M6 DIN 985	Nylock nut	2
55	Sensor bracket		1
56	Speed sensor		1
-	3,5x13 DIN 7504-K	Screw	2
57	Spline		1
58	Label set		1
59	Servo motor		1
-	Countersunk head screw		2
-	Nylon nut		1
60	Locking lever		1
61	Knob		1
62	Spring		1
63	Bumper		2
64	Locking lever		1
-	M6x14 ISO 7380	Hex socket cap screw	2
65	DC-Wire		1
66	Remote control card		1
67	Remote control cover (incl. 68)		1
-	KB 22x7WN-1412	Screw	1
-	KB 30x8 WN-1412	Screw	5
68	Membrane +		1
68	Membrane -		1
69	Bumper		1
70	Transformer		1
-	Heart rate belt		1
-	Owner's manual		1
-	Warranty booklet		1

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

North America
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com